

スポーツ教室 ※都度利用は定員に空きがある場合のみ。

	教室名	回数・期日	時間	定員
火	簡単エアロピクス&椅子ヨガ	全10回 10月7・21・28日、 11月4・11・18日、 12月2・9・16・23日	午前9時半 ～10時半	20人
	全身スッキリ！ ボディコンディショニング	全10回 10月7・21・28日、 11月4・11・18日、 12月2・9・16・23日	午前10時50分 ～11時35分	20人
	初級卓球教室【夜間】 ※都度利用なし	全10回 10月7・21・28日、 11月4・11・18日、 12月2・9・16・23日	午後7時 ～8時半	20人
水	レク卓球教室～卓球を通じて アンチエイジング！～ 【午前中】※都度利用なし	全10回 10月8・15・29日、 11月5・12・19・26日、 12月3・10・17日	午前10時 ～11時半	20人
	フリースタイルジャズ	全10回 10月8・15日、 11月5・12・19・26日、 12月3・10・17・24日	午後7時～8時	20人
木	バランスリセット	全10回 10月9・16・30日、 11月6・13・20・27日、 12月4・11・18日	午前9時半 ～10時半	20人
	ZUMBA®	全10回 10月9・16・30日、 11月6・13・20・27日、 12月4・11・18日	午前10時50分 ～11時50分	30人
金	歌う、ボイスエクササイズ教室	全10回 10月3・10・17日、 11月7・14・21・28日、 12月5・12・19日	午前9時半 ～10時半	20人
	ボーカルテクニク教室	全10回 10月3・10・17日、 11月7・14・21・28日、 12月5・12・19日	午前10時50分 ～11時50分	20人
	ピラティス45	全10回 10月10・17・31日、 11月7・14・21・28日、 12月5・12・19日	午前9時15分 ～10時	20人
	(NEW)動ける体づくり体操45	全10回 10月10・17・31日、 11月7・14・21・28日、 12月5・12・19日	午前10時10分 ～10時55分	20人
	誰でも出来るストリートダンス -ヒップホップスタイル-	全10回 10月10・17・31日、 11月7・14・21・28日、 12月5・12・19日	午後7時～8時	20人
日	サンデーモーニングヨガ	全10回 10月5・12・19日、 11月2・9・16・23日、 12月7・14・21日	午前10時 ～10時45分	30人
	k i c kシェイプ	全10回 10月5・12・19日、 11月2・9・16・23日、 12月7・14・21日	午前11時 ～11時45分	30人

稲城長峰ヴェルディフィールド

教室名	期日	時間	対象	定員	参加費	申込期限
リズム＆コア	9月17日 ～10月29日 【毎週水曜日開催】	午前11時 ～正午	どなたでも	20人	1回 500円	開催日の前日
長峰 グラウンドゴルフ 交流会	9月19日(金) 10月3日(金) 17日(金)	午前9時 ～11時	どなたでも	50人	1回 300円	当日まで 受付可
一般開放個人参加 フットサル (フットサル場)	9月20日(土) 10月4日(土) 18日(土)	午後5時 ～7時	満16歳 以上の方	30人	1回 500円	開催日の前日
かけっこ教室	9月27日(土)	午後3時 ～3時45分	小学 1・2年生	30人	500円	9月19日(金)
	9月27日(土)	午後4時 ～4時45分	小学 3～6年生	30人	500円	9月19日(金)
レディース ミニサッカーDAY	10月9日(木)	午前9時半 ～11時	女性	20人	800円	9月30日(火)
速く走るための かけっこ教室 (4回セット)	10月27日(月) 11月10日(月) 17日(月) 12月1日(月)	午後4時15分 ～5時	小学 3～6年生	20人	4回 2,000円	10月17日(金)

※教室は申込制となります。申込フォームまたは直接管理棟受付でお申込みください。
(グラウンドゴルフのみFAX可)
※雨天及びキャンセルが相次いだ場合、開催を中止することがあります。
※申込フォームは稲城長峰ヴェルディフィールド「教室・イベント」ページにあります。
(☎の教室情報は毎月15日に更新予定です。)

社交ダンス無料講習会

稲城市ダンススポーツ連盟

初心者大歓迎です。気楽にご参加ください。

催し物

▽その他 動きやすい服装で
▽問合せ 第四公民館

▽申込期限 10月6日(月)
※申込多数の場合は抽選。抽選結果は全員にメールもしくは電話で連絡します。

▽申込方法 下記申込みフォームにて受付

▽定員 15人

▽講師 熊倉 香織氏(ズンバイストラクター)

▽参加費 無料

▽持ち物 室内用シューズ、飲み物、タオル

▽申込方法 下記申込みフォームにて受付

▽申込期限 10月6日(月)
※申込多数の場合は抽選。抽選結果は全員にメールもしくは電話で連絡します。

▽問合せ 第四公民館

里山の手入れ体験教室

NPO法人
里山プロジェクトみなみ

身近な里山で下草刈りや間伐などを体験してみませんか。

▼期日 10月5日(日)、19日(日)(全2回)雨天中止▼時間 午前9時45分～午後2時▼会場 南山(京王稲城駅集合)▼対象 中学生以上▼定員 各回10人▼参加費 1回につき三〇〇円(保険料含む)▼その他 参加はどちらか1日でも可。詳細は申込時に▼連絡先 多村☎090(47751)4525

四季を通した植物画の展示

稲城すみれの会

様々な植物を描いた作品展です。ぜひご覧ください。

▼期日 10月14日(火)～28日(火)▼時間 午前9時～午後9時▼会場 中央文化センター▼対象 どなたでも▼参加費 無料▼連絡先 杉原☎(378)1394

大人の方と一緒に楽しむおはなしの城

おはなしの世界にゆったりとひたつてみませんか。

▼期日 10月16日(木)▼時間 午前10時半～正午▼会場 城山体験学習館▼対象 成人▼参加費 無料▼連絡先 太田☎(377)1832

第9回稲城シニアテニス教室(東京都シニアスポーツ振興事業)

稲城市テニス連盟

▼期日 ①10月18日(土)②11月15日(土)(雨天順延・予備日12月6日(土))▼時間 正午～午後4時(午前11時半～受付)▼会場 若葉台公園テニスコート▼内容 基礎レッスン・ゲーム形式練習▼対象 市内在住・在勤(都内在住)の60歳以上の方▼定員 各日24人(先着順)▼講師 佐藤哲哉氏▼参加費 無料▼持ち物 テニス用品・飲み物▼申込方法 メール件名に「シニアテニス教室参加」、メール本文に①氏名②住所③生年月日④年齢⑤電話番号⑥参加希望日⑦テニス歴の7点を明記してメールにて申込▼申込期間 9月16日(火)～30日(火)▼その他 受講者対象にゲーム練習編(12月17日(水)開催)を準備中、後日案内▼主催 東京都(公財)東京都スポーツ協会・(一財)稲城市スポーツ協会▼申込・問合せ 稲城市テニス連盟シニア委員会

senior.inagi.ta@gmail.com
https://inagi-tennis.org/

野村不動産いなぎアリーナ
スポーツ教室募集

スポーツ教室で健康・体力づくりをしませんか。初心者の方も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。

▽会場 野村不動産いなぎアリーナ(総合体育館)

▽対象 16歳以上の方

▽受講料(傷害保険料込) 一括八、〇〇〇円(全10回)、都度一、〇〇〇円

▽申込方法 稲城市立公園内体育施設Webより申込または往復はがきに①氏名②住所③年齢④電話番号⑤希望教室名を記入し、野村不動産いなぎアリーナ(総合体育館)に郵送してください。
※1教室につき往復はがき1通が必要となります。

▽申込期限 往復はがきは9月26日(金)必着 Web申込は初回レッスンの2日前まで

▽その他 申込多数の場合は抽

ブラウンドゴルフ大会
参加者募集

稲城市民スポーツ・レクリエーション大会レクリエーション競技として、ブラウンドゴルフ大会を実施します。

▼期日 11月3日(月・祝)

▼時間 午前8時45分～午後0時半(8時15分～45分受付)

▽会場 稲城長峰ヴェルディフィールド

▽対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上の方

▽参加費 無料(駐車場代参加者負担)

あつまれ 稲城長峰
ヴェルディフィールド

スポーツ教室の参加者を募集します。

▽会場 稲城長峰ヴェルディフィールド

▽内容 左表のとおり

▽持ち物 参加決定通知またはWebにてご確認ください。

▽申込方法 Webの申込フォーム

▽種目 団体の部(1組4～6人)▽表彰 団体・個人男子・個人女子(各1～3位)、ホールインワン賞

▽申込方法 下記市Web内申込フォームにて受付

▽申込期限 9月26日(金)午後5時※大会当日の申し込みは受け付けていません。

▽持ち物 飲み物、クラブ・ボール(お持ちの方のみ)

▽申込・問合せ スポーツ推進課

シニアスポーツ振興事業
フリーバウンドボール教室
(秋季)参加者募集

稲城市発祥のスポーツを楽しみませんか。初心者大歓迎です。

▼期日 10月10日(金)～12月19日(金)(全8回)全て金曜日開催

▼時間 午後4時～6時

▽会場 野村不動産いなぎアリーナ(総合体育館)

▽対象 都内在住の概ね60歳以上の方

▽講師 斎藤 博氏(他2人)(フリーバウンドボール倶楽部)

▽参加費 六、四〇〇円(初日に集金します)

▽持ち物 体育館シューズ・飲み物

または窓口で直接申し込み※申込多数の場合抽選

▽主催 東京ヴェルディグループ

▽申込・問合せ 稲城長峰ヴェルディフィールド

シニアのための
楽しいズンバ

市民企画提案による公民館主催講座

ラテンのリズムに合わせて体を動かすズンバを、シニア限定で開催します。楽しく踊って健康を維持しませんか。

▼期日 10月24日(金)、31日(金)、11月14日(金)、21日(金)(全4回)

▼時間 午前10時半～11時半

▽会場 第四文化センター

▽対象 市内在住・在勤の概ね60歳以上の方

▽定員 15人

▽講師 熊倉 香織氏(ズンバイストラクター)

▽参加費 無料

▽持ち物 室内用シューズ、飲み物、タオル

▽申込方法 下記申込みフォームにて受付

▽申込期限 10月6日(月)
※申込多数の場合は抽選。抽選結果は全員にメールもしくは電話で連絡します。

▽申込方法 下記申込みフォームにて受付

▽定員 15人

▽講師 熊倉 香織氏(ズンバイストラクター)

▽参加費 無料

▽持ち物 室内用シューズ、飲み物、タオル

▽申込方法 下記申込みフォームにて受付

▽申込期限 10月6日(月)
※申込多数の場合は抽選。抽選結果は全員にメールもしくは電話で連絡します。

▽問合せ 第四公民館

未就園児向け
「びよびろば」

矢の口幼稚園

園庭で遊んだ後は、ホールで親子ふれあい遊び等を行います。

▼期日 10月4日(土)▼時間 午前9時半～11時▼会場 矢の口幼稚園▼対象 未就園児とその保護者▼参加費 無料▼その他 申込不要。雨天時は室内で開催します。小学生以上の兄弟は参加不可▼連絡先 矢の口幼稚園☎(377)7654

ピアノ発表会

ぴあの・シャープ
ぴあのフラット

好きな曲を楽しみながら弾いている大人のピアノサークルです。

▼期日 9月28日(日)▼時間 午前10時▼会場 城山文化センター▼対象 どなたでも▼入場料 無料▼連絡先 鈴木☎(379)4807

第9回稲城シニアテニス教室(東京都シニアスポーツ振興事業)

稲城市テニス連盟

▼期日 ①10月18日(土)②11月15日(土)(雨天順延・予備日12月6日(土))▼時間 正午～午後4時(午前11時半～受付)▼会場 若葉台公園テニスコート▼内容 基礎レッスン・ゲーム形式練習▼対象 市内在住・在勤(都内在住)の60歳以上の方▼定員 各日24人(先着順)▼講師 佐藤哲哉氏▼参加費 無料▼持ち物 テニス用品・飲み物▼申込方法 メール件名に「シニアテニス教室参加」、メール本文に①氏名②住所③生年月日④年齢⑤電話番号⑥参加希望日⑦テニス歴の7点を明記してメールにて申込▼申込期間 9月16日(火)～30日(火)▼その他 受講者対象にゲーム練習編(12月17日(水)開催)を準備中、後日案内▼主催 東京都(公財)東京都スポーツ協会・(一財)稲城市スポーツ協会▼申込・問合せ 稲城市テニス連盟シニア委員会

senior.inagi.ta@gmail.com
https://inagi-tennis.org/